

1991 г.

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ*

История Билла

Городок в Новой Англии, к которому были приписаны мы, молодые офицеры из Платсбурга, был охвачен военной лихорадкой. Нам льстило, что жители городка с радостью брали нас на постой и относились как к героям. Мы были окружены любовью, аплодисментами, войной, возвышенное постоянно сменялось весельем. Наконец-то у меня началась настоящая жизнь, и вот, в этом постоянном веселье, я открыл для себя спиртное. Забылись строгие предупреждения о его вреде, высказанные мне родственниками. Затем настал тот час, когда мы отправились на фронт. Там я почувствовал страшное одиночество и вновь вспомнил об алкоголе.

Мы высадились в Англии. Я побывал в Винчестерском соборе, много бродил в окрестностях. Однажды я обратил внимание на одну стихотворную надпись на могильной плите. Она рассказывала о гренадере из Гемпшира, который очень любил холодное пиво, и когда он умер, никто не знал от чего - то ли от мушкетной пули, то ли от пива. Это было зловещее предупреждение, но тогда я не обратил на него внимания.

* Продолжение. Начало см. в N I.

Но вот, наконец, я, двадцатидвухлетний ветеран заморских войн, вернулся домой. Я казался себе созданным для руководства людьми, ведь разве не относились ко мне солдаты моей батареи с особым уважением? Я считал, что мой талант руководителя поможет мне стать во главе какого-нибудь предприятия, которым я буду управлять с присущими мне лучшими качествами.

Окончив вечерние курсы юристов, Я получил место следователя в поручительской конторе. Путь к успеху начинался. Я начинал доказывать миру свою значимость. По работе я часто бывал на Уолл-стрит и постепенно заинтересовался рынком. Многие теряли деньги, но многие становились богачами. А почему не мог разбогатеть я? Я изучал экономику и бизнес наравне с законом. То, что я был потенциальным алкоголиком едва не помешало мне закончить курс закона. На одном из последних экзаменов я так напился, что не мог ни читать, ни писать. Хотя запои не были постоянными, это начинало беспокоить мою жену. У нас были долгие беседы, во время которых я пытался успокоить ее, говоря, что к талантливым людям их лучшие идеи приходили, когда они были пьяны, и именно так были построены самые выдающиеся философские теории.

К окончанию курса я понял, что закон — это не для меня. Уолл-стрит затягивала меня в свои сети. Бизнесмены и финансовые воротилы были моими героями. Из этого сплава пьянства и обмана я начал ковать оружие, которое в один прекрасный день повернулось на 180° и уничтожило меня самого. Ограничивая себя во всем, мы с женой смогли накопить 1000 долларов. Мы вложили их в ценные бумаги, в то время не пользующиеся спросом и дешевые. Я справедливо полагал, что в один день они поднимутся в цене. Мне не удалось убедить своих друзей-маклеров послать меня для инспекции фабрик и предприятий, но мы с женой решили ехать. Я разработал теорию о том, что люди теряют деньги потому, что не знают рынок. Позже я понял, что это далеко не единственная причина.

Мы простились со своей налаженной жизнью и отправились в путь на мотоцикле; в коляске у нас была палатка, запас простыней, кое-что из одежды и три огромных тома финансовых справочников. Наши друзья считали нас сумасшедшими. Возможно, они были правы. Я провернул было несколько удачных афер, так что деньги у нас имелись, хотя раз нам пришлось работать на ферме в течение месяца, чтобы не тратить наш маленький капитал. Это был последний случай моей честной физической работы за долгие месяцы. Мы проехали все западные штаты за год. В конце нашего путешествия мои доклады на Уолл-стрит обеспечили мне там твердую позицию и возможность распоряжаться значительными суммами. Было еще несколько удачных сделок, и в итоге за год мы заработали несколько тысяч долларов.

В течение следующих нескольких лет фортуна была ко мне благосклонна, дав и деньги, и признание. Я нашел свое место. У моих идей и суждений, которые звучали в унисон с газетами того времени, было много последователей. Великий расцвет конца двадцатых годов был в полном разгаре. Алкоголь составлял важную, уже неотъемлемую часть моей жизни. Повсюду в городе играл джаз, стоял непрерывный шум. Люди тратили тысячи, зарабатывая миллионы. Насмешники высмеивали всех, и все их проклинали. У меня появилось много сиюминутных приятелей.

Я пил все больше и больше, каждый день и почти каждую ночь. Ряды моих друзей становились все реже, и, наконец, я остался один. В нашей роскошной квартире все чаще бывали скандалы. Я никогда не изменял жене, и эта верность, а также сильные запои были тем средством, с помощью которого я выбирался из труднейших ситуаций.

В 1929 г. я, как и все, увлекся гольфом. Мы отправились за город, где жена аплодировала мне, когда я выигрывал у Вальтера Хагена. Но алкоголь догонял меня быстрее, чем мое мастерство поднималось до уровня Вальтера. По утрам у меня стали трястись руки. Но алкоголь для меня сочетался с гольфом, и я пил каждый день и каждую ночь. Мне нравилось проводить время на поле, которое мне, как мальчишке, внушало благоговейный восторг. Я купил великолепную куртку рыжевато-коричневого цвета, как у миллионеров. Местный банкир скептически, но в то же время с любопытством, наблюдал, с какой легкостью я трачу огромные суммы денег.

Внезапно, в октябре 1929 г., на нью-йоркской бирже разразился скандал. В один из этих адских дней я покинул стойку бара, и, пошатываясь, отправился к брокеру. Было восемь часов вечера, т.е. биржа закрылась пять часов назад. Биржевой телеграфный аппарат все работал. Я уставился на клочок бумаги с надписью ХУ-32. Утром там было написано 52. Я был банкротом, как и многие мои друзья. Газеты писали о тех, кто бросался с крыши высотного здания биржи. Но у меня это вызывало отвращение. Я не

собирался прыгать. Я вернулся в бар. Мои друзья потеряли несколько миллионов за этот день — ну и что? Завтра будет новый день. По мере того, как я напивался, ко мне возвращалось желание победить.

На следующее утро я позвонил своему приятелю в Монреале. У него оставалась еще довольно значительная сумма денег, и он посоветовал мне перебраться в Канаду. К весне наши дела поправились, и мы вернулись к привычному образу жизни. Я чувствовал себя Наполеоном, вернувшимся с Эльбы. У меня не будет острова Святой Елены! Но алкоголь не отставал от меня, и мой великодушный друг не смог мне помочь. На этот раз мы были окончательно разорены.

Мы поехали к родителям жены и стали жить с ними. Я нашел работу, но вскоре потерял ее из-за ссоры с водителем такси. К счастью, никто не догадывался, что у меня не будет настоящей работы в течение пяти лет, что все это время я буду беспробудно пить. Моей жене пришлось устроиться на работу в магазине, она приходила домой уставшая и видела меня в состоянии постоянного опьянения. Я стал бесполезным придатком в среде брокеров.

Алкоголь перестал быть роскошью, он стал необходимостью. Две или три бутылки джина стали ежедневной нормой. Иногда, заработав сотню-другую долларов, я все их тратил на оплату счетов в барах и бакалейных лавках. Это продолжалось бесконечно, и каждое утро я вставал, весь дрожа. Прежде чем съесть хоть какой-нибудь завтрак, я должен был выпить не меньше стакана джина и бутылок шесть пива. Тем не менее, мне казалось, что ситуация еще находится под моим контролем, и случившиеся периоды трезвости возрождали надежды моей жены.

Постепенно все стало еще хуже. Дом был заложен, теща умерла, а тесть и жена заболели.

Затем у меня появилась многообещающая возможность в сфере бизнеса. Акции стоили недорого в 1932 г., и я сколотил группу, которая собиралась их скупать. Моя доля в прибыли должна была быть весьма значительной. Но тут у меня начался жуткий запой, и мои шансы что-либо заработать пропали.

Я трезво оценил ситуацию. Пришло время остановиться. Я понял, что больше не должен пить ни капли. Я решил завязать совсем. Прежде я тоже давал множество клятв и обещаний, но в этот раз жена поверила, что это не пустые слова. Мои намерения были самые серьезные.

Но прошло совсем немного времени, и я снова напился. Практически я даже не боролся с собой. Куда же делась моя решимость? Я не знал. Мне просто ничего не приходило в голову. Кто-то предложил мне выпить, и я не отказался. Может быть, я сошел с ума? Это показалось мне вполне возможным объяснением моего поведения.

Решимость вернулась ко мне, и я решил повторить попытку. Прошло некоторое время и уверенность в себе начала сменяться самодовольством. Проходя мимо джина, я просто смеялся. Я знал, что я переборол себя! Однажды я зашел в кафе, чтобы позвонить, но оказался у стойки, сам не зная, как это произошло. По мере того, как виски оказывало свое действие, я решил, что больше этого не повторится, но раз уж так случилось, можно и напиться. Этим все и закончилось.

Угрызения совести, ужас и безнадежность следующего утра невозможно передать словами. У меня уже не было мужества для продолжения борьбы. Мысли не поддавались контролю, меня преследовало усиливающееся чувство ужаса. Я не отваживался переходить улицу, т.к. боялся упасть и быть задавленным первым утренним грузовиком. В ночной забегаловке я выпил не меньше дюжины бутылок пива, и только после этого мои нервы немного успокоились. Утренние газеты сообщили о новом падении акций. Биржа была вновь уничтожена, так же как и я. Но биржа-то скоро восстановится, а я уже вряд ли. Эта мысль была мне невыносима. А не покончить ли мне с собой? Нет, не сейчас. Потом на мозги опустился туман, появившийся благодаря джину. Всего две бутылки — и полное забвение.

Мозг и тело — прекрасные механизмы, в течение двух лет они работали в таких ужасающих условиях. Иногда, если утром было совсем плохо, я залезал в кошелек жены. Мысль о самоубийстве периодически возвращалась, и я то стоял у открытого окна, то заходил в медицинский кабинет, где был яд. Жена не оставляла надежды спасти меня, и время от времени мы меняли место жительства. Потом наступила ночь, когда физические и духовные страдания достигли такого предела, что я боялся не справиться с собой и выпрыгнуть из окна. Чтобы этого не случилось, я перетащил свой матрас на нижний этаж. Пришел врач с сильным успокоительным. На следующий день

таблетки я начал запивать джином. Эта смесь вскоре довела меня до крайности. Окружающие всерьез стали опасаться за мое здоровье. Во время запоя я ел совсем немного, если вообще что-то ел. Мне не хватало килограммов 15 до моего нормального веса.

По настоянию брата жены, который был практикующим врачом, а также моей матери, меня поместили в широко известную больницу для реабилитации алкоголиков. После так называемого лечения беладонной мой мозг прояснился. Гидротерапия и умеренные физические упражнения также оказали благотворное влияние. Но больше всего мне повезло в том, что я встретил хорошего врача, который объяснил мне, что дело не только в моем эгоизме и глупости, но и в том, что я был серьезно болен, как физически, так и психически.

Я узнал, что у алкоголиков очень слабая воля, особенно хогда дело доходит до отказа от употребления спиртного, хотя в других обстоятельствах это может быть не так заметно. Мое странное поведение при сильном желании бросить пить было вполне объяснимым. Таким образом я познал самого себя, и у меня вновь зародилась надежда. В течение трех или четырех месяцев все шло прекрасно. Я регулярно бывал в городе, и мне даже удалось скопить немного денег. Я наконец-то нашел ответ — знание своей психологии.

Но это был еще не конец. Снова пришел тот страшный день, когда я выпил. Кривая моего и без того не очень хорошего физического и психического состояния резко упала. Через некоторое время мне пришлось вернуться в больницу. Я считал, что это конец. Мою несчастную отчаявшуюся жену поставили в известность, что либо у меня не выдержит сердце во время одного из приступов, либо, примерно через год, у меня могут наступить необратимые изменения в психике. В скором времени ей, видимо, придется отправить меня в психиатрическую лечебницу или обратиться к владельцу похоронного бюро.

Для меня это не было новостью. Я знал свое состояние, и мысль о скорой смерти даже радовала меня. Это был чувствительный удар по моему самолюбию. Я, кто был такого высокого мнения о своих возможностях и способности преодолевать различные препятствия, потерпел крах. Теперь мне предстоял страшный путь в темноту, который я должен пройти с другими пьяницами. Я вспоминал свою несчастную жизнь. В конце концов, все было не так плохо. Сейчас я бы все отдал, чтобы только что-то изменить. Но было слишком поздно.

Нет таких слов, чтобы описать одиночество и отчаяние, которые я испытывал, погружившись в пучину жалости к себе. Зыбучий песок окружал меня со всех сторон. Я встретил свою судьбу. Я был ошеломлен. Алкоголь был хозяином моей жизни.

Я вышел из больницы дрожащим, окончательно сломленным. Страх помог мне оставаться трезвым в течение некоторого времени, потом пришло коварное безумие первого глотка, и в День Перемирия в 1934 г. у меня снова начался запой. Окружающие все больше склонялись к мысли о том, что меня надо отправить в больницу, иначе конец мой будет совсем плачевным. Какая же темень стоит перед рассветом! В действительности это было началом моей последней попойки. У меня скоро должна была начаться новая жизнь, жизнь в четвертом измерении, как я это именовал. И перед этим я должен был познать счастье, мир, почувствовать свою значимость в той жизни, которая представлялась мне все более прекрасной с течением времени.

Как-то раз в конце ноября того же года я пил у себя на кухне. С удовлетворением я заметил, что в доме столько джина, что мне вполне хватит на ночь и на следующий день. Жена была на работе. Я отважился спрятать в изголовье кровати бутылку, т.к. она мне потребуется перед рассветом.

Мои размышления были прерваны телефонным звонком. Это был мой старый школьный приятель, который весело осведомился, может ли он зайти. Он был трезв. Я припомнил, что последний раз в таком состоянии он был в Нью-Йорке много лет назад. Я был поражен. До меня дошли слухи, что он признан психически неполноценным из-за алкоголизма. Мне было интересно, как он смог улизнуть из больницы. Конечно, для начала его надо угостить обедом, а потом мы могли бы выпить с ним. Состояние его здоровья меня мало волновало, я думал лишь о том, чтобы возродить былой дух. Бывало, мы садились в самолет, чтобы продолжить попойку! Его приезд был оазисом в пустыне скуки и тщетных усилий. Именно оазис! Все пьяницы одинаковы.

Дверь открылась, и я увидел его, посвежевшего, сияющего. У него было какое-то необыкновенное выражение глаз. Он изменился, но в чем именно? Что случилось?

Я поставил стакан перед ним. Он отказался. Разочарованный, но в то же время заинтригованный, я поинтересовался, что с ним случилось. Он не был похож на себя.

«Ну, и что же с тобой произошло?», — поинтересовался я.

Он посмотрел мне в глаза. Просто, но в то же время улыбаясь, он сказал: «У меня появилась вера».

Я был потрясен. Так вот что с ним — прошлым летом он был помешан на алкоголе, теперь, видимо, помешался на религии. Глаза у него так и светились. Да, парень был в прекрасной форме! Бог с ним, пусть произносит свои проповеди. В любом случае, моего джина хватит на большой срок, чем его проповедей.

Но он не читал никаких проповедей. Самым обычным тоном он рассказал, как два месяца назад два человека пришли в суд с просьбой об отсрочке приговора. Они напомнили ему несложную религиозную заповедь и программу ее реализации в жизнь. Это было два месяца назад, и вот результат налицо. Программа сработала!

Мой друг пришел с тем, чтобы передать мне этот опыт — если я, конечно, хочу этого. Я был ошеломлен, но заинтересовался. Конечно, я этого хотел. Я должен был попробовать, ведь у меня не было другой надежды.

Он говорил в течение нескольких часов. Передо мной проплывали картины из далекого детства. Я слышал голос священника, который читал молитвы по воскресеньям, вспомнил обет воздержания от спиртных напитков, которого никогда не давал. Я переживал добродушное презрение деда к некоторым посетителям церкви и их делам, его утверждения о том, что в высших сферах есть своя музыка, но отрицание права священника, поучения по поводу того, как ее надо слушать, страх, с которым он говорил обо всем этом перед смертью, — эти воспоминания пришли из далекого прошлого. Они меня сильно взволновали.

Я вновь пережил тот день войны в Винчестерском соборе.

Я всегда верил в Силу, большую, чем я сам. Я часто размышлял об этом. Я никогда не был атеистом. На свете мало настоящих атеистов, ведь это означает слепую веру в то, что вселенная появилась из ничего и бесцельно движется в никуда. Те, кого я уважал за их интеллект, т.е. химики, астрономы и даже эволюционисты предполагали, что это результат работы всеобъемлющих сил и законов. В противоположность им я всегда был уверен, что в основе лежат всемогущая сила и темп. Как могут существовать точные и неизменные законы без разума? Мне просто приходилось поверить в существование Духа Вселенной, не знающего ни времени, ни пространства. Но этим и ограничивалась моя вера.

На этом и заканчивалось мое взаимопонимание с представителями различных религий. Когда они начинали говорить мне о Боге, описывая его любовь к людям, сверхчеловеческие возможности и устремленность, это действовало мне на нервы и душа моя закрывалась перед этими теориями.

Христа я считал выдающейся личностью, но последователи его не смогли приблизиться к Нему. Его нравственное учение — истинный идеал. Сам я следовал тем идеям, которые были наиболее понятны и приемлемы для меня, на остальные я просто не обращал внимания.

Религиозные войны, сжигание неугодных на кострах, бесконечные придирки и споры между представителями разных верований — все это вызывало у меня отвращение. Я искренне сомневался в том, что доброго сделала религия для человечества. Судя по тому, что я видел в Европе и позже, власть Бога не играла никакой роли в людских делах, а Братство всех людей было пустым звуком. Если существовал Дьявол то именно он был Хозяином мира, и я, без сомнения, был в его власти.

Но мой друг сел передо мной и прямо заявил, что Бог сделал для него то, на что сам он оказался неспособен. Воля его оказалась сломленной, врачи признали его неизлечимым. Общество было готово убрать его с глаз долой. Как и я, он признал свое полное поражение. И вдруг он был спасен от смерти, вытаскен из кучи отбросов, и поднят до такой жизни, о какой прежде и не мечтал.

Откуда взялась эта сила, которая спасла его? Брала ли она начало в нем самом? Вряд ли. Силы у него было не больше, чем у меня в ту минуту, а это было практически ничего.

Это заставило меня задуматься. Похоже, что верующие все-таки были правы. В душе человека появлялось что-то такое, что делало невозможные вещи. Мои представления о чудесах полностью изменились. Забыв о прежних косных взглядах, я смотрел на живое чудо, которое сидело напротив меня за кухонным столом. И оно сообщало мне великие новости.

Я видел, что мой друг не просто изменился внутренне. Он по-другому стоял на ногах. Его корни теперь были в новой почве.

Несмотря на живой пример моего друга, во мне еще были живы старые предрассудки. Слово «Бог» вызывало определенную антипатию. Когда речь шла о моем «личном» Боге, эта неприязнь еще усиливалась. Мне эта мысль совершенно не нравилась. Я мог принять идею созидательного Разума, Всеобщего Ума или Духа Природы, но отвергал идею Небесного Царя, каким бы любящим он ни был. И не только у меня были такие взгляды.

И тут мой друг высказал предложение, которое тогда прозвучало как новое. «А почему бы тебе не выработать свою концепцию Бога?»

Это предложение оказало на меня сильное воздействие. Оно как бы начало растапливать ледяные горы интеллектуальности, среди которых я находился столько лет. Наконец-то меня вывели на свет.

Дело в том, чтобы было желание поверить в Силу, большую, чем я. Больше ничего не требовалось для начала. Я понял, что это может стать точкой отсчета. На основе полной уверенности я смогу построить то, что я видел у друга. Смогу ли я? Конечно, смогу!

Таким образом, я был убежден, что Бог приходит к человеку, когда он ему становится нужен. Наконец-то я видел, чувствовал, верил. Пути гордости и предрассудка упали с моих глаз. Передо мной предстал новый мир.

Наконец-то мне открылась вся значимость того случая в соборе. В какой-то краткий миг я хотел увидеть Бога, я нуждался в нем. У меня было сильное желание быть с Богом — и он пришел ко мне. Но потом чувство его присутствия скрылось за словесными разглагольствованиями в основном во мне самом. И так оно и осталось на долгое время. Каким же я был слепцом!

В больнице меня в последний раз лишили алкоголя. Это решение представлялось весьма разумным, т.к. у меня уже появились признаки белой горячки.

А потом я просто отдался во власть Бога, каким я в то время видел его, и поступал так, как поступил бы со мной он. Я полностью отдал себя его заботе и руководству. Я впервые признал, что не представляю из себя ровным счетом ничего, без него я не существовал. Я безжалостно признал все свои грехи, и теперь хотел одного — чтобы мой новый Друг простил мне их все, от малых до великих. С тех пор я не притронулся к алкоголю.

Мой школьный товарищ навестил меня, и я поделился с ним своими проблемами и сомнениями. Мы составили список людей, которых я обидел, или, напротив, на которых затаил злобу. Я выразил желание наладить отношения с этими людьми. Я не собирался больше выискивать в них недостатки. Я должен был уладить все дела такого рода наилучшим образом.

Мне следовало перестроить свою психику в соответствии с новым ощущением наличия Бога во мне самом. Привычное сознание станет непривычным. Если у меня появятся сомнения, я буду спокойно сидеть и ждать, пока Бог не даст мне сил и не укажет путь решения моих проблем. Мне не стоит просить его о чем-то для себя, только для других, и лишь в этом случае я могу рассчитывать на помощь. Но эти просьбы не должны быть мелочными.

Мой друг пообещал, что как только решатся эти проблемы, я встану на путь новых взаимоотношений с моим Создателем, что я увижу вехи того пути, на котором решатся мои проблемы. Вера в силу Бога, достаточно желаний, честности и гуманности, чтобы установить новый порядок вещей — таковы были основные требования.

Просто, но не очень легко выполнимо. Определенную цену все-таки придется заплатить. Я во всем должен положиться на Отца Небесного, который стоит выше всех нас.

Это были революционные, решающие предложения, но в тот момент, когда я полностью принял их, эффект уподобился вспышке электрического света. Я испытал чувство победы, а потом наступил такой покой и удовлетворение, каких я прежде не знал. Было полное доверие. Я словно бы приподнялся на потоке чистого и свежего воздуха, дувшего с горных вершин. К большинству людей Бог приходит постепенно, но его воздействие на меня было неожиданным и сильным.

В какой-то момент у меня даже появились опасения, что я не совсем психически здоров, и я пригласил своего знакомого врача. Он слушал меня с удивлением.

В конце он потряс головой и сказал: «С тобой что-то произошло, но что — я не могу понять. Мой тебе совет — не отступаться от этого. Твое новое состояние гораздо лучше того, что было раньше». Этому врачу теперь приходится сталкиваться с подобными случаями, и он знает, что больные его не обманывают.

Во время лечения в больнице ко мне пришла мысль, что тысячи больных алкоголизмом

нуждаются в той помощи, которая была с такой легкостью оказана мне. Может быть, кому-то из них я смогу помочь. А они в свою очередь помогут кому-то еще.

Мой друг подчеркнул необходимость того, что новые жизненные принципы должны проявляться во всех сферах жизни. Особенно важно было передавать свой опыт другим, как он передал свой мне. Он сказал, что вера, не подкрепленная действиями, умрет. И это было важно, особенно для алкоголиков! Ведь если алкоголику не удалось обогатить и расширить свой духовный мир через помощь и самопожертвования ради других, он не сможет преодолеть препятствия и трудности, которые ожидают его впереди. Если он не будет работать, он неминуемо снова начнет пить, а если он начнет пить, то впереди его ждет только смерть. И тогда его вера умрет по-настоящему. Другого не дано.

Мы с женой целиком посвятили себя идее помощи другим алкоголикам, решению их проблем. И это было находкой для нас, т.к. мои прежние партнеры по бизнесу испытали определенное недоверие к переменам, происшедшим со мной, и в течение полутора лет я не мог найти настоящей работы. Иногда я чувствовал себя не очень хорошо, на меня накатывали волны жалости к себе и чувства вины. Иногда это едва не возвращало меня к алкоголю, но вскоре я понял, что если все другие средства оказывались бесполезными, помощь товарищу по несчастью могла спасти меня. Много раз я приходил в больницу в отчаянии. Но поговорив с кем-то из больных, я чувствовал себя абсолютно другим человеком. Желание выжить всегда помогает в трудном пути.

У нас появилось много новых друзей, возникло целое братство, и появилось замечательное ощущение того, что ты составляешь часть целого. У нас появилась радость жизни, несмотря на трудности, которые давили на нас. Я был свидетелем того, как у целых семей появилось будущее, видел, как улучшались взаимоотношения в семье, горе и несчастье отступали. Я видел людей, вернувшихся из психиатрической больницы и занявших важное место в жизни своей семьи, своего окружения. Бизнесмены и профессионалы возвращали себе прежние позиции в сфере своей деятельности. Мы преодолевали все беды и несчастья, которые только существовали в нашей среде. В одном городе на западе страны нас насчитывается около тысячи бывших больных и членов их семей. Мы встречаемся довольно часто, и новички находят поддержку, которая им так необходима. На наши неформальные встречи приходит от 50 до 200 человек. Наша численность и сила растут с каждым днем.

По сути своей алкоголик малопривлекателен. Борьба с ним может быть напряженной, трагичной или комичной. Один несчастный покончил с собой в моем доме. Он не мог или не хотел понять наш образ жизни.

Но во всем этом есть и немалая доля радости. Я думаю, кого-то может удивить наша кажущаяся любовь к жизненным благам и легкомыслие. Но в основе всего лежит самая искренняя честность. Вера должна работать в нас самих и через нас двадцать четыре часа в сутки, иначе мы погибнем.

Большинство из нас считает, что мы нашли свой остров Утопия. Мы проводим на нем каждый день своей новой жизни. Каждый день простые слова моего друга, которые он говорит у меня на кухне, повторяются во все растущем круге спокойствия на земле и добрых отношений между людьми.

Билл В., один из основателей «АА»
Умер 24 января 1971 г.*

ВЫХОД СУЩЕСТВУЕТ

Мы, члены Общества «Анонимных Алкоголиков», знаем тысячи мужчин и женщин, которые были в таком же безнадежном состоянии как и Билл. Почти все выздоровели. Они нашли решение проблемы алкоголизма.

Мы — самые обыкновенные американцы, представляющие все части страны, различные профессии, вероисповедания, политические взгляды, экономические и социальные слои общества. В нормальной жизни пути наши вряд ли бы пересеклись. Но между нами существует чувство товарищества, дружелюбность и взаимопонимание, которые неопишимо прекрасны. Мы похожи на пассажиров большого корабля в минуту после того, как они избежали

* В 1982 г. «АА» состояло примерно из 48 тыс. групп.

кораблекрушения и все охвачены чувством товарищества, нервным весельем, и все, от пассажиров третьего класса до капитана, равны. Но в отличие от пассажиров корабля, наша радость по поводу спасения от гибели не исчезает по мере того, как наши жизненные пути расходятся. Ощущение общей беды — одно из составляющих того цемента, который сковывает нас воедино. Но одно это ощущение не смогло бы так связать нас, как это есть в настоящий момент.

Огромное значение для всех имеет тот факт, что мы нашли общее решение. У нас есть дорога, которую мы выбрали абсолютно добровольно и теперь преодолеваем, гармонично объединяя свои братские усилия. Это — основная мысль, которую несет эта книга тем, кто страдает от алкоголизма.

Болезнь такого рода - а мы твердо убеждены, что это именно болезнь — касается не только нас, но и наших близких и родных, как никакой другой недуг. Если человек болен раком, все его жалеют, но никто не разозлен этим, никто больше не затронут. Но с алкоголизмом дело обстоит совершенно по-другому, потому что он вызывает уничтожение всех ценностей жизни. Он затрагивает всех, кто как-либо связан с больным. Он приводит к отсутствию взаимопонимания, жестоким ссорам, финансовому краху, разочарованию друзей и работодателей, искалеченным жизням безвинных детей, горю жен и родителей — и этот список еще можно продолжать.

Мы надеемся, что эта книга поможет и успокоит тех, кто уже поражен или может быть поражен, а их не так уж и мало.

Психологи-профессионалы, которые общались с нами, выяснили, что иногда бывает очень трудно заставить алкоголика говорить о себе без внутренней скованности. Как это ни странно, но с женами, родителями и ближайшими друзьями мы бываем еще более замкнуты.

Но бывшие алкоголики, которые нашли решение проблемы и располагают достаточным количеством фактов из своей жизни, могут завоевать доверие другого алкоголика за несколько часов. И пока не достигнуто такое взаимопонимание, трудно рассчитывать на успех. Вот те условия, которые кажутся нам оптимальными для успешного лечения:

— человек, который хочет тебе помочь, имел те же самые проблемы, что и ты, он на себе испытал то, о чем говорит тебе, весь его облик говорит о том, что этот человек знает ответ, но он ничем не отличается от тебя, кроме искреннего желания помочь,

—нет никаких членских взносов,

—никакие личные корыстные цели не преследуются,

—не надо никого ублажать,

—не надо заставлять себя посещать никакие лекции.

После лечения, основанного на этих принципах, многие покидали больничные койки и возвращались в жизнь.

Ни для кого из нас эта работа не является единственным занятием в жизни, и мы не думаем, что это может повысить его эффективность. Мы считаем, что бросить пить — это только начало. Гораздо важнее, чтобы эти принципы проявились в домашней жизни, в профессиональной деятельности. Самым трудным является досуг. Немногим счастливицам удается устроиться так, чтобы работа занимала у них все время.

Если мы продолжим путь, избранный нами, нет ни тени сомнения в том, что он приведет нас к хорошим результатам, но в масштабах всей проблемы это будет едва заметно. Те, кто живут в больших городах, постоянно сознают, что рядом с ними сотни людей ежедневно напиваются до беспамятства. Многие смогли бы справиться со своей болезнью, если бы им представилась возможность, которую имели мы. Но как мы можем преподнести другим то, что так легко досталось нам?

Мы пришли к решению, что стоит издать анонимную книгу, в которой мы показали бы свое видение этой проблемы. Мы постараемся описать свой коллективный опыт и свои познания. Мы выдвинем программу, полезную всем, кто столкнулся с проблемой алкоголизма.

Естественно, что в книге должны быть представлены точки зрения медиков, психиатров, социологов и представителей религии. Мы хорошо понимаем, что по самой своей природе наши проблемы неоднозначны. Ничто не может обрадовать нас больше, чем отсутствие в книге почвы для успокоенности или неразрешимого спора. Мы приложим все усилия, чтобы достичь нашего идеала. Большинство из нас считает, что терпимость к недостаткам и точке зрения других, уважение их мнения — это те качества, которые помогут нам принести наибольшую пользу. Сама жизнь бывших алкоголиков зависит от того, насколько долговременна наша забота о других и желание помочь им.

Вы уже могли задать себе вопрос: как же случилось, что все мы так серьезно забо-

лели от алкоголя? Без сомнения, вам очень хочется узнать, каким образом и почему, вопреки мнению специалистов, мы смогли выздороветь. Если Вы сами алкоголик и хотите преодолеть свою болезнь, Вы, должно быть, уже спрашиваете себя: «Что же я должен делать?»

Цель этой книги и заключается в том, чтобы ответить на все вопросы подобного рода как можно более подробно. Мы расскажем Вам, что делали сами. Прежде чем перейти к детальному рассказу, мы хотели бы суммированно изложить нашу точку зрения на некоторые вопросы.

Сколько раз мы слышали высказывания типа: «Я могу выпить, а могу и не пить. Почему же не может он?», «Почему Вы не пьете как джентльмен или не бросите пить совсем?», «Этот парень не умеет обращаться с алкоголем», «Почему бы Вам не перейти на пиво и вино?», «Брось пить крепкие напитки», «Должно быть, у него слабая воля», «Если бы он хотел, он бы давно бросил», «Она такая замечательная девушка, он должен бросить пить хотя бы ради нее», «Врач предупредил, что если он снова начнет пить, это убьет его, а он снова пьян».

Это самые обычные суждения об алкоголиках, которые мы слышим каждый день. За ними стоит лишь незнание и непонимание. Все эти высказывания принадлежат людям, чьи реакции сильно отличаются от наших.

Люди, пьющие понемногу, легко бросают пить совсем, если появляется достойная причина. Они могут употребить и не употребить алкоголь с одинаковой легкостью.

Затем идут сильно пьющие люди. Их пристрастие может быть достаточно сильным, чтобы оказать вредное воздействие на психику или физическое состояние. Оно может привести к тому, что человек умрет на несколько лет раньше. Если возникнет достаточно веская причина — плохое здоровье, сильная любовь, изменение окружающей обстановки или предупреждение врача — сильно пьющий человек может бросить пить совсем или значительно уменьшить потребление алкоголя, хотя это может оказаться для него слишком сложным и потребовать медицинской помощи.

Но что же представляет из себя настоящий алкоголик? Он может начать с небольших доз, потом может стать сильно пьющим человеком, а может и не стать, но на каком-то этапе своего пьянства он начинает полностью терять контроль за количеством выпитого, как только он начал пить.

Вот вам пример одного парня, который удивлял нас полным отсутствием контроля. Он вытворяет немислимые, абсурдные, трагические вещи после того, как примет свою дозу. Он настоящий мистер Джекилл и доктор Хайд. Он редко пьет немного. Он почти всегда пьян до потери сознания. Его поведение после принятия алкоголя напоминает его поведение в трезвом виде, но совсем немного. Он может быть прекрасным человеком, но стоит ему пропьянствовать всего день, как он превращается в отвратительное, и даже опасное для окружающих существо. Ему всегда удается напиться в самый неподходящий момент, когда надо принять важное решение или сдержать обещание. Он весьма разумен и уравновешен в отношении всего, кроме алкоголя, в отношении которого он эгоистичен и неупорядочен. Часто он обладает редкими способностями, умениями и навыками, и впереди его ждет многообещающая карьера. Он использует свои способности, чтобы создать яркий образ себе и своей семье, а потом сам все разрушает несколькими безумными ударами. Он тот человек, который ложится спать таким пьяным, что может проспять целые сутки. Но следующим утром он снова начинает, как безумный, искать бутылку, которую не помнит куда дел прошлым вечером. Если он может себе это позволить, то бутылки будут запрятаны по всему дому так, чтобы он был уверен, что никто не найдет его сокровенные запасы и не выбросит их в помойную яму. По мере того, как состояние дел ухудшается, он начинает использовать комбинацию сильнодействующих успокоительных лекарств и алкоголя для успокоения настолько, чтобы идти на службу. Затем наступает день, когда он не может пересилить себя и начинает пить постоянно. Возможно, он пойдет к врачу, который даст ему морфий или снотворное лекарство, чтобы вывести его из этого состояния. Потом он становится постоянным клиентом больниц и санаториев.

Ни в коем случае нельзя считать эту схему поведения единой для всех алкоголиков, естественно, бывают варианты. Но в целом она дает общую характеристику алкоголика.

Почему он так себя ведет? Ведь сотни примеров убеждают его в том, что первая же порция алкоголя приводит к падению, страданиям, унижениям, зачем же он пьет? Почему он не может полностью воздерживаться от употребления алкоголя? Куда же деваются его разум и воля, которые он проявляет в отношении других вопросов?

Возможно, что ответа на эти вопросы просто не существует. Есть различные мнения

по поводу того, почему алкоголик ведет себя не так, как здоровый человек. Мы тоже не знаем ответа. Но как только человек достигает определенной стадии, как-то повлиять на его поведение бывает очень трудно. Мы не знаем, как решить эту загадку.

Нам известно, что если больной воздерживается от употребления алкоголя в течение нескольких месяцев, что вполне возможно, его реакции становятся почти такими же, как у здорового человека. Мы также твердо знаем, что стоит ему выпить хоть каплю спиртного, как что-то происходит в его психике и физиологии, и это изменение не дает ему остановиться. Опыт любого алкоголика неопровержимо подтверждает это. Рассуждения будут далеки от практики и бесполезны, если больной никогда не выпьет первого стакана, который и станет началом жуткого круга. Таким образом, мы видим, что главная проблема в его мозгу, а не в теле. Если вы попросите его объяснить, почему он сорвался в последний раз, он предложит вам один из сотни известных вариантов, оправдывающих его. Некоторые из этих ответов действуют на ваши чувства, но ни одно из них не может служить оправданием тех разрушительных для больного последствий, к которым приводит его запой. Они звучат примерно так же, как рассказ человека, который, чтобы унять головную боль, бил себя молотком по голове. Если вы приведете эти доводы алкоголику, он либо высмеет вас, либо раздражится и не захочет продолжать разговор.

Иногда он может сказать правду. И она заключается в том, как это ни странно, что он сам не знает, почему он снова выпил. У некоторых из них существует объяснение, которым они довольствуются некоторое время. Но в глубине души они тоже не знают настоящей причины. Как только болезнь вступит в свои права, борьба почти лишена смысла. Но сам больной не теряет веры в то, что однажды он соберется с силами и победит ее. Хотя для него не будет открытием, что он обречен.

Но как справедливо бы все это ни было, мало кто осознает это полностью. Семьи алкоголиков и их друзья смутно представляют, что они не совсем нормальны, но все с надеждой ждут, что придет тот день, когда они выйдут из своей летаргии и соберут всю свою волю для борьбы с недугом.

Весь ужас заключается в том, что если человек действительно болен, то этот день может и не прийти. Он теряет контроль. На определенной ступени развития болезни алкоголик находится в таком состоянии, что самое сильное желание бросить пить не воплотится в жизнь. Эта трагическая ситуация наступает гораздо раньше, чем о ней начинают догадываться.

Суть заключается в том, что у большинства алкоголиков нет права выбора — пить или не пить. Наша сила воли практически перестает существовать. В определенные моменты мы просто не можем воскресить в памяти с достаточной силой те муки и страдания, которым подвергались всего неделю или месяц назад. Поэтому перед первой рюмкой мы оказываемся беззащитными.

О том, какие последствия может иметь даже один стакан пива, мы просто не задумываемся. Если подобные мысли приходят, они нечетки и легко подавляются старой избитой идеей, что на этот раз мы сможем контролировать себя, как все люди. Тот вид защиты, который предохраняет нас от того, чтобы не класть руку на горячую плиту, в этом случае не срабатывает.

Алкоголик может сказать себе таким небрежным тоном: «В этот раз я не обожгусь, уж это точно!» Возможно, он вообще ни о чем не думает. Как часто мы выпиваем первую рюмку так, не задумываясь. И после третьей или четвертой порции, полулежа на стойке бара, мы начинаем спрашивать себя, как же это все случилось, но только для того, чтобы потом успокоить себя, сказав, что еще пара рюмок — и все, или — зачем вообще все это надо?

Когда у человека подобные мысли прочно утвердятся в сознании, и вдобавок он склонен к алкоголизму, он ставит сам себя вне пределов человеческой помощи, и если не будет изолирован, то его ждет либо смерть, либо сумасшествие. Справедливость этих жутких фактов была подтверждена сотнями алкоголиков на протяжении истории. Если бы не Божья милость, их могло бы быть гораздо больше. Так много людей хотели остановиться, но не могли.

Но решение все-таки существует. Почти никто не любит процесса изучения себя самого, самоуничтожения, признания недостатков, которые необходимы для успешного выздоровления. Но мы видели, как эти методы помогли другим, и начинали верить в них сами, несмотря на безнадежность и отчаяние окружавшей нас жизни. И когда те, кто смог перебороть недуг, приходили к нам и предлагали свое оружие, нам ничего не оставалось как принять его. Мы узнали небесную жизнь и четвертое измерение, о котором раньше и не мечтали.

Истина такова: все излечившиеся пережили глубокие и революционные перемены в сознании, которые полностью изменили наше отношение к жизни, к людям, к вселенной Бога. Основное содержание нашей жизни таково: мы абсолютно уверены в том, что Бог вошел в наши сердца, в нашу жизнь воистину чудесным путем. Он начал делать для нас то, чего мы сами сделать не смогли.

Если вы действительно серьезно больны алкоголизмом как и мы, то половинчатого решения быть не может. Мы были в таком состоянии, когда жизнь казалась немислимой, и ни один человек не мог помочь нам, у нас было два выхода: идти по начатой дороге до самого конца, истребляя в себе остатки сознания, или принять духовную помощь. Мы сделали это потому, что действительно хотели, жаждали сделать еще одну попытку.

Некий американский бизнесмен имел способности, трезвый рассудок и прекрасный характер. Годами он находился на лечении в разных санаториях. Он консультировался у лучших американских психиатров. Затем он отправился в Европу, где его лечил известнейший врач, психиатр Янг. Личный горький опыт сделал бизнесмена скептиком по отношению к лечению, но этот курс он закончил с необыкновенной уверенностью. Его психическое и физическое состояние были хороши, как никогда. Кроме того, он верил, что приобрел такие глубокие знания о работе своего мозга, о скрытых причинах, влияющих на него, что возврат к прошлому был невозможен. Тем не менее, прошло совсем немного времени, и он снова был пьян. И что еще более удивительно, он сам не знал причины.

Он вернулся к врачу, которого просто обожал, и спросил его прямо, почему он не может выздороветь. Больше всего на свете он хотел вернуть себе самоконтроль. В отношении других предметов он был вполне разумным и уравновешенным. Но перед алкоголем самоконтроль отступал. Почему?

Он умолял врача сказать ему всю правду, и он ее получил. По мнению доктора, он был безнадежен, ему никогда не удастся вернуть себе положение в обществе и придется провести остаток жизни под замком или нанять сиделку, если он собирался прожить долго. Таково было мнение выдающегося врача.

Но этот человек еще жив, и он свободен. Он не чувствует себя обреченным и прекрасно обходится без сиделки. Он может отправиться в любую точку земного шара, как всякий другой человек, и с ним не произойдет ничего страшного, стоит ему только придерживаться нескольких простых правил.

Некоторые каша читатели, больные алкоголизмом, могут подумать, что они могут обойтись без духовной помощи. Но прочтите сначала продолжение беседы врача с нашим другом.

Доктор сказал: «У Вас мозг хронического алкоголика. Я не видел ни одного человека, находившегося в таком состоянии как Вы, выздоровевшим». У нашего друга было такое чувство, словно ворота ада захлопнулись за его спиной.

Он спросил у врача: «А не бывает ли исключений?»

«Бывают, — ответил врач, — с самых давних времен. Иногда с таким больным как Вы случалось то, что называют "жизненный психологический опыт". Я считаю явления подобного рода феноменом. По природе своей они представляют сильные эмоциональные перемены и реорганизации. Те идеи, эмоции, отношения, которые руководили жизнью человека, внезапно отходят в сторону, и над ними начинает доминировать комплекс совершенно новых концепций и мотивов поведения. Честно говоря, я пытался оказать воздействие на Вашу эмоциональную сферу, но, к сожалению, мне это не удалось. Со многими пациентами эти методы имели успех, но с больными Вашего типа — никогда».

Услышав это, наш друг немного повеселел, т.к. сообразил, что несмотря на все, он был неплохим верующим. Но и эта надежда была уничтожена врачом, который сказал, что его религиозные воззрения — это очень хорошо, но в его случае они не вызовут тех необходимых изменений в психике.

И при решении этой ужасной дилеммы наш друг приобрел тот необыкновенный настрой, который помог ему стать свободным человеком.

Мы, в свою очередь, тоже искали этот выход с отчаянием тонущего человека. То, что сначала казалось тонкой тростинкой, оказалось любящей и всемогущей рукой Бога. Нам был дана новая жизнь, или «желание жить», которое действительно спасло нас.

Выдающийся американский психолог Уильям Джеймс в своей книге «Различные типы влияния религии» описывает множество путей, которыми люди приходили к Богу. Мы не хотим никого убеждать в том, что существует только один способ поверить в Бога. Если то, что мы узнали и прочувствовали, имеет какое-то значение, то это означает следующее:

все мы, независимо от расы, веры и цвета кожи — дети единого Создателя, с которым можем легко войти в контакт на основе простых и понятных принципов, как только мы этого пожелаем и постараемся достигнуть. Те, кто привержен какой-либо религии, не найдут в этом ничего, задевающего их религиозные чувства. По этому поводу между нами нет никаких разногласий.

Нам совершенно не интересно, членом какой именно религиозной организации является каждый из нас. Каждый должен решить это для себя сам, на основании предшествующего опыта или теперешнего выбора. Не все мы являемся членами религиозных общин, но большинство приветствует это.

В следующей главе появляется объяснение алкоголизма, каким мы видим его, а следующая за ней посвящена агностикам. Многие из тех, кто сначала был в их рядах, перешли к нам. Как это ни удивительно, мы считаем, что их убеждения не являются препятствием для изменений психики человека.

Затем в книге представлены конкретные указания по тому, как именно мы справились со своим недугом. За ними следуют 43 истории жизни членов нашего Общества.

Каждый автор, рассказывающий историю своей жизни, описывает своим языком, со своей точки зрения то, каким образом он установил контакт с Богом. Эти истории представляют собой как бы срез нашего общества и помогают ясно понять, что же именно произошло с нами.

Мы надеемся, что никто не сочтет эти истории откровениями дурного тона. Мы надеемся на то, что многие алкоголики, и мужчины, и женщины, которым нужна помощь, прочтут эти страницы. Мы верим, что только полная откровенность с нашей стороны при раскрытии проблемы может заставить их сказать: «Да, я один из них, и мне тоже надо попробовать».

Перевод с англ. С.В. КРЫЛОВОЙ

Продолжение следует